

うしくセンター便り 9月号

毎月第一週目に発行をしています

2026.09.01 第224号
発行：パルシステム茨城 栃木
うしくセンター委員会
発行責任者：センター長 和田
問い合わせ：0120-868-014



pal くらぶ 花みずき主催

フレッシュストレッチ & お料理セットで楽ちんランチ



刺激を受けているところを意識しながら、自分のペースでストレッチ！
ストレッチの後は、「時短・簡単・うまい」で人気のパルのお料理セットを調理
お料理セットを試してみるチャンスですよ！参加お待ちしております❤️❤️❤️

開催日時： 全3回 10:00～11:00 ストレッチ
11:10～12:30 お料理セット調理・試食交流
10月15日(木) 腰痛予防のストレッチ
10月22日(木) ひざ痛予防のストレッチ
10月29日(木) 肩こり予防のストレッチ
※みんなで一緒に作って、ランチタイムを楽しみましょう!(^^)!

場 所： パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階

講 師： カレッジ「とらいあんぐる」井出靖子先生

※ カレッジ「とらいあんぐる」とは、パルシステム茨城 栃木の組合員さん、またその家族の中に、
「知識・技術・特技」を持った方が講師として生協に登録した制度です。

募集人数： 10名(託児なし) ※応募者多数の場合は抽選になります

参加費： 1,200円(全3回) 当日現金での徴収となります

※参加回数にかかわらず、1,200円になります

用意する物： 大きめのバスタオルまたはヨガマット、飲み物(水分補給)

申込方法： 二次元コードを読み取りお申し込み下さい

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外には使用しません。

申込締切： 9月11日(金)

※当落結果・詳細案内は9月25日(金)までにご案内します

お問合せ： パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用フリーダイヤル ☎0800-800-6687

(受付時間 9:00～17:00 月～金)



クリスマス・年末おすすめ商品

試食会のお知らせ

クリスマス・年末年始も役に立つ！
早期割引アリ & 配送回が選べます

注文開始前にうしくセンターで
楽しくお話ししながら
試食しませんか？

【開催日】 2026年10月9日(金)

10:30～12:30(受付10:15～)

【場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階
(牛久市牛久町1024-1)

【参加費】 無料

【募集人数】 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります

【託児】 あり (生後6ヶ月以上のお子様 1名につき500円)

【申込方法】 下記参加申込書を注文用紙と一緒にご提出、
もしくは二次元コードを読み取り、お申し込みください。

【締め切り】 9月11日(金)

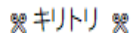
抽選の場合は9月25日(金)までに

配送便またはメールにてお知らせいたします。

【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用フリーダイヤル 0800-800-6687

(受付時間 9:00～17:00 月～金)



うしくセンター行き「クリスマス・年末おすすめ商品試食会」参加申込書 9月11日(金) 〆切

組合員番号・コース番号

組合員名

日中繋がる電話番号

託児希望(有・無) お子様の名前(ひらがな)

(歳 ヶ月 男・女)

アレルギー(有・無) 有の方⇒

pal くらぶ「小さな居場所」主催

パルって楽しいよ♥行ってみよう!

✿ アットホームな雰囲気楽しい事いっぱいです(^^♪
初めて参加の組合員さんも大歓迎です😊

①

「歌声カフェ」でのどを鍛えよう~(^^♪

10月26日(月)10:00~13:00

〈🍲 薬膳カレー&ヨーグルト〉



②



「カラーコーディネート」で似合う色を見つけよう~♥

11月30日(月)10:00~13:00

〈🍮 昔懐かしいすいとん&プリン〉

③

「クリスマスリース」を作ろう~😊

12月14日(月)10:00~13:00

〈🍡 おでん&チョコレートケーキ〉



【場 所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階(牛久市牛久町 1024-1)

【参加費】 3回で 1,200 円 当日現金徴収 *参加回数にかかわらず同額になります

【講 師】 ①岡田美奈子先生 ②国枝かおり先生 ③pal くらぶメンバー

【募集人数】 10 名 *応募者多数の場合は抽選になります。

【締め切り】 9 月 18 日(金)

【申込方法】 下記申込書を注文書と一緒にご提出又は二次元コードより
お申し込みください。*お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外には使用しません。

【お問い合わせ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

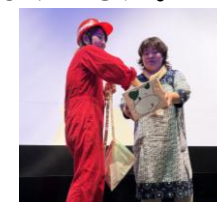
組合員活動専用フリーダイヤル ☎0800-800-6687 (受付時間 9:00~17:00 月~金)

.....キ.....リ.....ト.....リ.....
うしくセンター行き「パルって楽しいよ♥行ってみよう!」参加申込書 9 月 18 日(金)×切

組合員番号	コース番号	日中つながる電話番号
組合員名	参加者氏名	不参加の月があればご記入ください

7月26日 「赤プルさんがやってくる!!みんなで防災学習」 が開催されました たくさんのご参加、ありがとうございました

芸人で防災士でもある赤プルさんをお招きし、
分かりやすく、楽しく、「防災」についてお話していただきました!
「オリジナル防災ソング」や「逃げキッド」なども
紹介していただき、
堅苦しいイメージの「防災」を大人も子どもも一緒に
身近に考える良い機会となりました。



最後のお楽しみ抽選会では、防災食にも使えるパルシステムの商品を
赤プルさんから直接プレゼント♪
みなさんもこの機会に、防災グッズや非常食をチェックするのもいいですね(^^)

「親子科学実験教室」開催報告

8月3日(月)に「親子科学実験教室」を開催しました。

ぱるあんしん館の先生のご指導のもと、クロ
マト実験とサイダー実験をおこないました。

水をはかってカップに入れたり、はさみで切ったり、粉を加えて
混ぜたりと、子どもたち自身の力で上手に実験成功!!

サイダー実験では、
紫⇒青⇒紫と色が変わったり、
炭酸の泡が出てきたりと、
大人も子どもも歓声をあげて、
大喜びでした~!!

夏休みの楽しい思い出の1ページとなりました。

また今後も、いろんなイベントを開催予定、お楽しみに~♡

